



Temps Total
0 MIN.

Portion

Difficulté
FACILE

Une base de carottes et de gingembre avec des saveurs thaïlandaises et des fruits de mer se réunissent dans cette variation savoureuse d'un grand classique français.

Rendements
12

INSTRUCTIONS

- Décongeler la Bisque de carottes et de panais avec gingembre selon les instructions sur l'emballage.
- Dans un grand pot mis à feu moyen, chauffer la bisque, le lait de coco, la pâte de curry rouge et la sauce au poisson. Faire mijoter.
- Baisser le feu à moyen-doux. Jeter toutes les palourdes ouvertes qui ne se ferment pas lorsqu'elles sont tapées. Ajouter les crevettes, les poissons et les palourdes à la bisque. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et les palourdes ouvertes (jeter les palourdes non-ouvertes).
- Incorporer le jus de citron vert et le jus d'orange. Garnir avec la coriandre et les oignons verts.
- Diviser également entre 12 bols.

Faits Nutritionnels

Portion	
Quantité Par Portion	
Calories 350	
	% Valeur Quotidienne
Lipides Totale 21g	32%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol mg	0%
Sodium 1100mg	46%
Glucides Totaux 18g	6%
Fibre Alimentaire 2g	8%
Protéine 4g	8%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 10%	Fer %